

WP3 - Programa de formação em serviço

Conteúdo

Introdução	3
Estrutura do Programa de Formação em Serviço	3
Matriz de Resultados de Aprendizagem	4
Módulo 01	5
Plano de Aula	6
Tarefas de aprendizagem autónomas	15
Tarefa 1 (4 horas)	15
Tarefa 2 (4 horas)	17
Anexos	22
Anexo I – Questionário de Avaliação do Curso de Micro-aprendizagem Atividade de Aprendizagem 2	22
Anexo II - Identificação de Técnicas de Micro-Aprendizagem Atividade de Aprendizagem 3	22
Anexo III - Módulo 1 Questionário de Avaliação	23
Módulo 02	24
Plano de Aula	25
Tarefas Práticas Orientadas	34
Tarefa 1: Desenvolver um recurso de micro-aprendizagem digital para jovens adultos em pequenos grupos	34
Tarefas de aprendizagem autónomas	35
Tarefa 2: Avaliar a eficácia do recurso de micro-aprendizagem digital (4 horas)	35
Tarefa 3: Elaborar uma micro-aprendizagem digital eficaz (4 horas)	36
Anexos	37
Anexo I – Módulo 2 Questionário de Avaliação	37
Módulo 03	38
Plano de Aula	39
Tarefas Práticas Orientadas	48
Tarefa 1: Marca digital pessoal	48
Tarefas de aprendizagem autónomas	50
Tarefa 2: Navegando na minha jornada profissional	50
Tarefa 3: Desenvolver a sua estratégia de envolvimento online	52
Anexos	54
Anexo I - Módulo 3 Questionário de Avaliação	54

Introdução

Bem-vindo ao nosso Programa de Formação em Serviço destinado a melhorar as capacidades dos educadores de adultos em envolver eficazmente jovens adultos através de técnicas de micro-aprendizagem e promover o desenvolvimento de competências de gestão de carreira. Este programa abrangente é projetado para equipar os participantes com os conhecimentos, habilidades e ferramentas necessárias para se adaptar ao cenário em evolução da educação de adultos.

Módulo 1: Introdução à Teoria da Micro-Aprendizagem

No Módulo 1, os participantes iniciarão uma viagem pelo domínio da teoria da micro-aprendizagem. Através de uma mistura de conhecimentos teóricos e aplicações práticas, os participantes irão explorar de que forma as técnicas de micro-aprendizagem podem ser eficazmente integradas na oferta de educação para adultos por forma a otimizar os resultados de aprendizagem para jovens adultos.

Módulo 2: Desenvolver Recursos de Micro-Aprendizagem para Jovens Adultos

Com base no conhecimento fundamental do Módulo 1, o Módulo 2 capacita os participantes a tornarem-se criadores de recursos de micro-aprendizagem envolventes e adaptados às necessidades dos jovens adultos. Através de atividades práticas e orientação, os participantes aprenderão a desenvolver materiais digitais de micro-aprendizagem que cativam e inspiram os alunos na era digital.

Módulo 3: Introdução às Competências de Gestão de Carreira

O módulo 3 apresenta aos participantes a área crítica das competências de gestão de carreira. Ao familiarizarem-se com o Quadro CMS escocês e ao compreenderem as necessidades emergentes entre os jovens adultos, os participantes aprenderão a apoiar e orientar eficazmente os alunos nas suas aspirações profissionais. Além disso, serão exploradas estratégias inovadoras para envolver os jovens adultos através das redes sociais.

Estrutura do Programa de Formação em Serviço

Cada módulo compreende 6 horas de interação presencial complementadas por 8 horas de atividades de aprendizagem autónomas. Esta abordagem mista garante um equilíbrio entre experiências de aprendizagem interativas e a flexibilidade para acomodar diversos estilos e horários de aprendizagem.

À medida que os participantes progredem através deste programa, eles não só irão melhorar as suas próprias capacidades profissionais, mas também contribuir para o empoderamento e sucesso dos jovens adultos que servem. Juntos, vamos abraçar esta oportunidade de crescimento, colaboração e inovação na educação de adultos.

Matriz de Resultados de Aprendizagem

Módulo 1: Introdução à Teoria da Micro-Aprendizagem; aplicação de técnicas de micro-aprendizagem à oferta de educação de adultos

Conhecimento	<ul style="list-style-type: none"> Compreender os princípios da teoria da micro-aprendizagem. Identificar diferentes tipos de técnicas de micro-aprendizagem. Analisar estudos de caso de implementação bem-sucedida de micro-aprendizagem na educação de adultos
Competências	<ul style="list-style-type: none"> Aplicar técnicas de micro-aprendizagem à oferta de educação de adultos. Avaliar a eficácia das técnicas de micro-aprendizagem na oferta de educação de adultos. Elaborar atividades de micro-aprendizagem eficazes para alunos adultos
Atitudes	<ul style="list-style-type: none"> Apreciar o valor da micro-aprendizagem na educação de adultos. Desenvolver uma atitude positiva em relação à micro-aprendizagem. Estar aberto a novas ideias e abordagens na educação de adultos

Módulo 2: Desenvolvimento de Recursos de Micro-Aprendizagem para Jovens Adultos; apoiar os educadores de adultos no desenvolvimento dos seus próprios recursos digitais de micro-aprendizagem para jovens adultos.

Conhecimento	<ul style="list-style-type: none"> Compreender os princípios da teoria da micro-aprendizagem e como se aplicam aos jovens adultos. Compreender os princípios da teoria da micro-aprendizagem e como se aplicam aos jovens adultos. Analisar estudos de caso de implementação bem-sucedida de recursos digitais de micro-aprendizagem para jovens adultos
Competências	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver recursos digitais eficazes de micro-aprendizagem para jovens adultos. Avaliar a eficácia dos recursos digitais de micro-aprendizagem no apoio aos jovens adultos. Elaborar atividades de micro-aprendizagem digital eficazes para jovens adultos
Atitudes	<ul style="list-style-type: none"> Apreciar o valor da micro-aprendizagem no apoio a jovens adultos. Desenvolver uma atitude positiva em relação à utilização de recursos digitais de micro-aprendizagem. Estar aberto a novas ideias e abordagens no desenvolvimento de recursos de micro-aprendizagem digital

Módulo 3: Introdução às Competências de Gestão de Carreiras; introduzir os educadores de adultos no Quadro CMS escocês, necessidades emergentes entre os jovens adultos relacionadas com a gestão de carreiras; e como envolver estes jovens adultos através das redes sociais.

Conhecimento	<ul style="list-style-type: none"> Compreender o Quadro CMS escocês e a sua relevância para os jovens adultos. Identificar necessidades emergentes entre os jovens adultos relacionadas com a gestão de carreiras. Analisar estudos de caso de implementação bem-sucedida de estratégias online e redes sociais para envolver jovens adultos em atividades de gestão de carreira
Competências	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver estratégias eficazes online e nas redes sociais para envolver os jovens adultos em atividades de gestão de carreira. Avaliar a eficácia das estratégias online e nas redes sociais no envolvimento de jovens adultos em atividades de gestão de carreira. Elaborar campanhas eficazes online e nas redes sociais para envolver os jovens adultos em atividades de gestão de carreiras
Atitudes	<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer a importância das competências de gestão de carreira no apoio aos jovens adultos. Desenvolver uma atitude positiva em relação ao uso de canais online e de redes sociais para atividades de gestão de carreira. Estar aberto a novas ideias e abordagens no desenvolvimento de estratégias online e de redes sociais para atividades de gestão de carreira

Módulo

01

Introdução à Teoria da Micro-
Aprendizagem; aplicação de técnicas
à oferta de educação de adultos

Plano de Aula

Introdução à Teoria da Micro-Aprendizagem; aplicação de técnicas à oferta de educação de adultos.

Grupo-alvo	Jovens Adultos
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Obter uma compreensão da teoria e técnicas de micro-aprendizagem.• Explore exemplos bem-sucedidos de micro-aprendizagem.• Pratique a criação de um vídeo de micro-aprendizagem adequado para alunos adultos.• Saiba como avaliar as atividades de micro-aprendizagem e desenvolvê-las para melhor se adequarem às necessidades dos alunos adultos.• Desenvolver o apreço por experimentar novas abordagens e técnicas de aprendizagem.
Resultados de aprendizagem	<p>Conhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none">• Compreender os princípios da teoria da micro-aprendizagem.• Identificar diferentes tipos de técnicas de micro-aprendizagem.• Analisar estudos de caso de implementação bem-sucedida de micro-aprendizagem na educação de adultos. <p>Competências:</p> <ul style="list-style-type: none">• Aplicar técnicas de micro-aprendizagem à oferta de educação de adultos.• Avaliar a eficácia das técnicas de micro-aprendizagem na oferta de educação de adultos.• Elaborar atividades de micro-aprendizagem eficazes para alunos adultos. <p>Atitudes:</p> <ul style="list-style-type: none">• Apreciar o valor da micro-aprendizagem na educação de adultos.• Desenvolver uma atitude positiva em relação à micro-aprendizagem.• Estar aberto a novas ideias e abordagens na educação de adultos.
Duração	F2F – 8 Horas (8x45 minutos) / SDL – 6 Horas (6x45 minutos)
Tópicos	<ul style="list-style-type: none">• Introdução da teoria e técnicas de micro-aprendizagem.• Testar e avaliar uma plataforma de micro-aprendizagem.• Compreender as diversas aplicações da micro-aprendizagem.• Criação de uma aula em formato de vídeo de micro-aprendizagem adequada para alunos adultos.
Preparação	Por exemplo: Criar um ambiente eficaz para a aprendizagem.

Plano de Aula F2F

Introdução

N.	Duração (em minutos)	Metodologia	Equipamentos & Materiais
1	30 minutos	Apresentação	Computador Projeter Apresentação PowerPoint

Temas / Atividades

- Introduzir o tema do módulo: Desenvolver Recursos de Micro-Aprendizagem para Jovens Adultos

A micro-aprendizagem é um método de entrega de materiais educativos num curto espaço de tempo. O conteúdo é dividido em pedaços de informações simples e fáceis de entender. Esta informação é focada e objetiva. Existem vários formatos comuns de micro-aprendizagem, incluindo vídeos, infográficos, podcasts, jogos e questionários, etc.

A micro-aprendizagem é uma forma flexível e interativa de aprender. Normalmente, os recursos são acessíveis em dispositivos móveis. Isto significa que os alunos podem usá-los a qualquer momento e em qualquer lugar que lhes convier. Os alunos podem abordar tópicos complicados pouco a pouco, tornando as informações mais fáceis de reter.

Referência: Nehra (2021)

- Explicar a matriz de resultados de aprendizagem: Conhecimentos, Competências e Atitudes

Conhecimento: *Os alunos devem ser capazes de compreender os princípios da teoria da micro-aprendizagem e saber identificar diferentes tipos de técnicas de micro-aprendizagem. Desenvolverão estes conhecimentos através da análise de casos de sucesso de micro-aprendizagem na oferta de educação de adultos.*

Competências: *Os alunos devem ser capazes de aplicar os seus conhecimentos teóricos e técnicas de micro-aprendizagem à sua prática educativa. Através da prática, tornar-se-ão hábeis na conceção e avaliação de atividades de micro-aprendizagem para alunos adultos.*

Atitudes: *Os alunos devem apreciar o valor da micro-aprendizagem na educação de adultos e ter uma atitude positiva em relação a ela. Devem manter o espírito aberto a novas ideias e práticas de ensino na educação de adultos.*

- Descreva a estrutura do plano de aula.

8 horas de aprendizagem presencial.

6 horas de aprendizagem autónoma.

O grupo-alvo são educadores de adultos que trabalham com jovens adultos.

A aula incluirá quatro atividades de aprendizagem.

Descreva os objetivos de aprendizagem.

Quebra-gelo

N.	Duração (em minutos)	Metodologia	Equipamentos & Materiais
2	30 minutos	Apresentação e Atividade Guiada	Papel ou notas adesivas Canetas ou marcadores Apresentação PowerPoint

Temas / Atividades

"O Facto Inesperado" (Symonds, 2024)

Objetivos:

Esta é a primeira sessão de aprendizagem presencial deste módulo. O facilitador deve incentivar os participantes a apresentarem-se e a conhecerem-se através de uma atividade quebra-gelo.

Passos:

1. O facilitador deve iniciar a atividade pedindo a todos os participantes que se apresentem brevemente e contem a todos um pouco sobre o porquê de estarem a participar nesta formação. O facilitador pode liderar isso apresentando-se primeiro.
2. Dê a todos os participantes uma caneta e um pedaço de papel ou uma nota adesiva.
3. Peça aos participantes que escrevam um facto interessante sobre si mesmos que os outros talvez não esperassem. Permita que os participantes pensem em algo para escrever de 5 a 8 minutos.
4. Recolha os factos de todos.
5. Misture os pedaços de papel.
6. Leia cada facto, um de cada vez. Peça aos participantes que se divirtam adivinhando quem escreveu o facto.
7. Peça à pessoa que escreveu o facto para explicá-lo melhor ou dê um pouco de contexto, se necessário.

Alternativa

Em alternativa, os participantes podem incluir o seu facto interessante ao apresentarem-se ao grupo no início. Isso reduzirá o tempo necessário para o quebra-gelo.

Atividade 1: Teoria de Micro-Aprendizagem & Técnicas de Design

N.	Duração (em minutos)	Metodologia	Equipamentos & Materiais
3	35 minutos	Apresentação e Vídeo	Computador Projetor e tela para reprodução de vídeo Apresentação PowerPoint

Temas / Atividades

O facilitador deve reproduzir os vídeos curtos ligados abaixo. O primeiro vídeo explica o que é a micro-aprendizagem e a teoria por trás dela. O segundo vídeo descreve os princípios da concepção de atividades de micro-aprendizagem. Estes vídeos são, eles próprios, exemplos de micro-aprendizagem! Observe que, no YouTube, há uma opção para ativar as legendas. Por favor, certifique-se de perguntar aos participantes se eles gostariam que eles fossem ligados.

[Vídeo #1](#)

[Vídeo #2](#)

Perguntas de autorreflexão:

O facilitador deve pedir aos participantes que respondam às seguintes perguntas depois de assistir aos vídeos:

- Já utilizou a micro-aprendizagem em aulas com alunos adultos? Em caso afirmativo, como tem sido a sua experiência?
- O que pensa sobre a micro-aprendizagem?
- Quais são, na sua opinião, os benefícios deste método?
- Quais são, na sua opinião, as desvantagens deste método?

Permita que os participantes passem de 10 a 15 minutos refletindo sobre os vídeos e respondendo às perguntas.

Discussão em grupo:

Termine a atividade com uma breve discussão em grupo. Pergunte aos participantes como eles responderam às perguntas de autorreflexão e quais são seus pensamentos. Responda a todas as perguntas dos participantes.

N. 4

Pausa para café! - 20 minutos

Atividade 2: Testar uma plataforma de micro-aprendizagem

N.	Duração (em minutos)	Metodologia	Equipamentos & Materiais
5	45 minutos	Apresentação e Atividade Guiada	Computador Projetor e tela para reprodução de vídeo Apresentação PowerPoint Os participantes devem ter acesso a um dispositivo móvel e Wi-Fi Canetas e papel Folhas PDF

Temas / Atividades

Para esta atividade, os participantes experimentarão uma plataforma de micro-aprendizagem educacional existente chamada EdApp.

[EdApp](#)

Passos:

1. O facilitador deve dividir os participantes em grupos de 2-3 pessoas e fornecer a cada grupo uma folha de atividades (Anexo I – Ficha de Trabalho de Avaliação do Curso de Micro-aprendizagem).
2. Instrua os participantes a abrir o EdApp e criar uma conta de administrador em seus telefones, laptops ou tablets.
3. Abra o site do EdApp e aponte os principais recursos da interface do usuário do EdApp para que os participantes saibam como navegar nele e pesquisar cursos. Há indicações sobre como fazer isso na apresentação em anexo.
4. Em grupo, os participantes devem testar um dos cursos. Este pode ser um curso relevante para os participantes ou que lhes interesse. Se não souberem por onde começar, sugira que testem uma das lições do curso Empreendedorismo Jovem: Habilidades de Liderança.
5. Devem trabalhar em conjunto para avaliar o curso e preencher a ficha de atividades (Anexo I – Ficha de Avaliação do Curso de Micro-aprendizagem). Permita que os participantes trabalhem nisto por 25-30 minutos.
6. Os participantes podem discutir a plataforma como um grupo no final e fazer quaisquer perguntas que tenham

Atividade 3: Vídeos de Micro-Aprendizagem – Identificação de Técnicas

N.	Duração (em minutos)	Metodologia	Equipamentos & Materiais
6	45 minutos	Apresentação e Vídeo	Computador Tela do projetor para reprodução de vídeo Apresentação PowerPoint Os participantes devem ter acesso a um dispositivo móvel e Wi-Fi Canetas e papel Folhas PDF

Temas / Atividades

Para esta atividade, os participantes irão explorar alguns exemplos diversos de vídeos de micro-aprendizagem. Os vídeos são um formato popular para fornecer aulas de micro-aprendizagem eficazes. Os exemplos mostram como um vídeo pode ser criado sobre qualquer tópico. Há cinco exemplos listados abaixo. No entanto, o facilitador pode alterá-los, se necessário.

[Vídeo #1](#) (tutorial de matemática)

[Vídeo #2](#) (tutorial em espanhol)

[Vídeo #3](#) (saúde e segurança no local de trabalho)

[Vídeo #4](#) (anatomia do coração)

[Vídeo #5](#) (Ted Talk sobre abelhas)

Passos:

1. O facilitador deve fornecer a cada participante uma folha de atividades (Anexo II - Identificação de Técnicas de Micro-Aprendizagem) e atribuir-lhes um dos exemplos em vídeo de micro-aprendizagem. Tente distribuir uniformemente diferentes exemplos.
2. Os participantes assistirão ao vídeo que lhes foi atribuído. Devem identificar as técnicas de micro-aprendizagem utilizadas e responder às perguntas da ficha de atividade (Anexo II - Identificação de Técnicas de Micro-Aprendizagem). Reserve 20 minutos para isso.
3. Os participantes devem então formar grupos de dois com uma pessoa que analisou um exemplo diferente do seu.
4. Os participantes devem apresentar o vídeo que assistiram e as técnicas que identificaram ao seu parceiro. Devem discutir os seus pensamentos e opiniões em conjunto.
5. Reserve tempo no final para o grupo refletir sobre a atividade e fazer perguntas.

N. 7

Tempo de intervalo! - 20 minutos

Activity 4: Making a Micro-Learning Video for Adult Learners

N.	Duração (em minutos)	Metodologia	Equipamentos & Materiais
8	90 minutos	Apresentação e Atividade Guiada	Computador Projetor Apresentação PowerPoint Folhas PDF Canetas e lápis

Temas / Atividades

Desenvolver um recurso de micro-aprendizagem digital para jovens adultos em pequenos grupos.

Passos:

1. O facilitador deve dar aos participantes uma visão geral de como criar o seu próprio vídeo de micro-aprendizagem destinado a alunos adultos. Forneça-lhes canetas e papel para brainstorming e pesquisa. Certifique-se de que eles têm acesso às ferramentas apropriadas, como Camtasia, Animoto ou Powtoon.
2. Nos mesmos pares da atividade anterior, instrua os participantes a debater ideias de tópicos para o seu próprio vídeo de micro-aprendizagem. O vídeo que fazem deve destinar-se a alunos adultos.
3. Os participantes devem restringir as suas ideias a um tópico. Permita aos participantes 20-30 minutos para pesquisar o tópico e formular um plano para o seu vídeo.
4. Os grupos devem dividir o trabalho entre eles e começar a criar o vídeo. Aloque de 40 a 50 minutos para que os participantes trabalhem nisso.
5. Para terminar a atividade, cada grupo deve apresentar o seu vídeo aos outros participantes (mesmo que incompleto). Os participantes devem, então, oferecer feedback construtivo e discutir a experiência em conjunto.

Sessão de FAQ

N.	Duração (em minutos)	Metodologia	Equipamentos & Materiais
9	20 minutos	Discussão	Computador Projetor Apresentação PowerPoint

Temas / Atividades

O facilitador convidará os participantes a fazer perguntas sobre todos os tópicos discutidos.

Conclusão e avaliação da formação

N.	Duração (em minutos)	Metodologia	Equipamentos & Materiais
10	20 minutos	Discussão	Ficha de Avaliação

Temas / Atividades

O facilitador deve agradecer aos participantes pela sua participação na sessão de formação.

Os participantes devem então ser convidados a preencher um formulário de avaliação.

É hora de dizer adeus!

N.	Duração (em minutos)
11	5 minutos

Temas / Atividades

Felicidades! A sessão chegou ao fim.

Tempo total de duração	8 horas (1 hora acadêmica = 45 minutos)
Materiais educativos para o ensino de F2F	Anexo I – Ficha de Trabalho de Avaliação do Curso de Micro-aprendizagem Anexo II - Identificação de técnicas de micro-aprendizagem
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Computadores com acesso à Internet • Projetor e tela para reprodução de vídeo • Papel e caneta para anotações
Referências e recursos úteis para a aprendizagem posterior	<ol style="list-style-type: none"> 1. Burns, M. (2019, 2 de março). 7 Dicas para criar vídeos envolventes de micro-aprendizagem para o seu curso online. Obtido em https://elearningindustry.com/engaging-microlearning-videos-online-course-7-tips-creating. 2. Henriksen, E. (2023, 30 de outubro). Como escrever um script de vídeo. Obtido em https://www.synthesia.io/post/how-to-write-a-video-script#step-4-write-a-short-brief. 3. Design Instrucional Austrália (2024). Como Elaborar experiências de micro-aprendizagem eficazes para alunos adultos. Obtido em https://instructionaldesign.com.au/how-to-design-effective-microlearning-experiences-for-adult-learners/. 4. Kelly, T. (2024). Desafios com a educação de adultos. Usando o microlearning para educar de forma eficaz. Obtido em https://kta.com/kta-university/using-microlearning-educate/. 5. Nehra, M. (2021, 14 de outubro). A ciência por detrás da eficácia da micro-aprendizagem. Obtido em https://elearningindustry.com/science-behind-the-effectiveness-of-microlearning. 6. Kannelle (2021, 7 de abril). 5 Melhores práticas para criar vídeos incríveis de micro-aprendizagem. Obtido em https://www.youtube.com/watch?v=CUB0YZUvNtY. <p>Referência para a atividade quebra-gelo: Symonds, V. (2024, 23 de janeiro). 3 Mais quebra-gelo divertidos gratuitos para reuniões, conferências e workshops. Obtido em https://symondsresearch.com/fun-ice-breakers/.</p>

Tarefas de aprendizagem autónomas

Tarefa 1 (4 horas)

Para esta tarefa de aprendizagem autónoma, leia os dois artigos de investigação sobre micro-aprendizagem e alunos adultos. Isso deve permitir uma melhor compreensão da micro-aprendizagem, algumas das pesquisas por trás dela e como ela pode ser aplicada à sua prática de ensino. Em seguida, examine o estudo de caso fornecido e responda às perguntas que se seguem. Pode dividir e concluir secções desta tarefa em momentos diferentes. No geral, deve demorar cerca de quatro horas para concluir todas as tarefas.

Reveja os seguintes trabalhos de investigação:

- [Uma revisão sistemática da micro-aprendizagem com base em dispositivos móveis em contextos de aprendizagem de adultos](#) (Moore, Hwang, & Moses, 2023)
- [Examinando o design da micro-aprendizagem para alunos adultos coreanos](#) (So, Lee, & Roh, 2020)

Para cada trabalho, preencha uma cópia da Ficha de Trabalho anexa abaixo ou acesse-a através deste [Link do Canva](#). Deve escrever um breve resumo de ambos e tomar nota dos principais pontos ou conclusões que podem afetar a sua prática de ensino e a forma como utiliza a micro-aprendizagem com alunos adultos. Se quiser saber mais sobre como ler e avaliar trabalhos de pesquisa, use estes recursos:

- [Listas de verificação de avaliação crítica](#)
- [Como ler um artigo de revista](#)
- [A importância da avaliação crítica](#)

Ficha de Trabalho de revisão de papel ([Link Canva](#)):



Planificação de revisão de artigos

Utilize a lista de verificação a seguir ao ler os artigos de pesquisa. Analise especialmente a metodologia e os resultados, e esteja atento aos possíveis vieses e limitações do estudo. Formule suas próprias conclusões a partir dos artigos – como eles influenciam sua compreensão da microaprendizagem e sua prática de ensino?

Nº	Elementos da lista de verificação (Morrison, 2023; UCC, 2020):	
1	O tema do artigo é relevante para o seu trabalho?	<input type="checkbox"/>
2	Este artigo foi publicado nos últimos 5 anos e está atualizado?	<input type="checkbox"/>
3	O jornal em que este artigo foi publicado passa por revisão por pares?	<input type="checkbox"/>
4	Os dados sustentam as conclusões?	<input type="checkbox"/>
5	Há conflitos de interesse?	<input type="checkbox"/>
6	Existem possíveis fontes de preconceito?	<input type="checkbox"/>

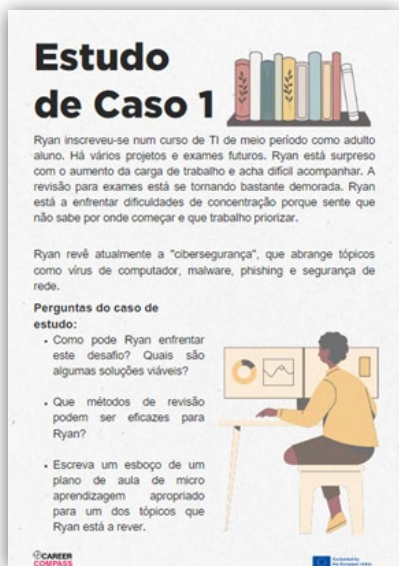
Qual é a pergunta feita pelos autores deste artigo?

Resumo:

Como utilizar o conhecimento adquirido neste artigo e quais são os meus pontos-chave?

CAREER COMPLEX

Considere o seguinte estudo de Caso ([Link Canva](#)):



Estudo de Caso 1

Ryan inscreveu-se num curso de TI de meio período como adulto aluno. Há vários projetos e exames futuros. Ryan está surpreso com o aumento da carga de trabalho e acha difícil acompanhar. A revisão para exames está se tornando bastante demorada. Ryan está a enfrentar dificuldades de concentração porque sente que não sabe por onde começar e que trabalho priorizar.

Ryan revê atualmente a "cibersegurança", que abrange tópicos como vírus de computador, malware, phishing e segurança de rede.

Perguntas do caso de estudo:

- Como pode Ryan enfrentar este desafio? Quais são algumas soluções viáveis?
- Que métodos de revisão podem ser eficazes para Ryan?
- Escreva um esboço de um plano de aula de micro aprendizagem apropriado para um dos tópicos que Ryan está a rever.

CAREER COMPASS

Recursos do estudo de caso:

Os recursos a seguir são para ajudá-lo a completar as perguntas de estudo de caso e escrever um esboço de uma lição de micro-aprendizagem.

- [Vídeo](#): Uma visão geral da cibersegurança.
- [Exemplos de lições](#): Lições de cibersegurança da Codecademy.
- [Planear uma aula \(com um modelo\)](#): Micro-aprendizagem e criação de um plano de aula - um guia.
- [Escrever um esboço do curso](#): artigo com um guia sobre como escrever um esboço do curso.

Referências da Ficha de Trabalho:

Morrison, K. (2023, 31 de março). Dissecando a literatura: a importância da avaliação crítica. Obtido em <https://www.rcseng.ac.uk/library-and-publications/library/blog/dissecting-the-literature-the-importance-of-critical-appraisal/>.

UCC (2020, 22 de outubro). Como avaliar criticamente um artigo científico (revista médica). Obtido em <https://www.ucc.ie/en/skillscentre/if-i-knew-then-what-i-know-now/how-to-critically-appraise-a-scientific-paper-medical-journal.html>.

Tarefa 2 (4 horas)

Para esta tarefa de aprendizagem autónoma, irá experimentar diferentes exemplos de avaliações de micro-aprendizagem. Em seguida, criará a sua própria avaliação de micro-aprendizagem que poderá utilizar na sua prática de ensino com alunos adultos.

Diferentes tipos de autoavaliação da micro-aprendizagem:

Existem várias formas de avaliação que podem ser incorporadas num recurso de micro-aprendizagem. Alguns formatos comumente usados incluem questionários, sondagens, jogos, flashcards, cenários de ramificação, simulações, avaliações de desempenho de tarefas, autorreflexão e muito mais! As avaliações de micro-aprendizagem devem envolver apenas algumas etapas e ser rápidas e fáceis de concluir. Eles geralmente são interativos e envolventes.

Explore pelo menos quatro dos exemplos abaixo. Opcionalmente, pode procurar mais exemplos se existir um tópico ou estilo de avaliação específico que lhe interesse. Para cada exemplo, considere quais são as boas qualidades e o que funciona bem. Pense no que você melhoraria (se alguma coisa) para cada um. Pode utilizar a Ficha de Trabalho em anexo para tomar notas (link do [Canva](#)).

Exemplos de autoavaliação da micro-aprendizagem:

- [Identifique o bot](#): Exemplo de uma aula de micro-aprendizagem sobre como identificar contas falsas de redes sociais com um questionário gamificado no final.
- [Flashcards matemáticos](#): Exemplo de flashcards interativos de escolha múltipla para ensinar habilidades básicas de matemática.
- [Atividade com base em cenários](#): Exemplo de uma atividade interativa em que o/a aluno/a responde a um cenário selecionando respostas a partir de uma lista com opções de escolha múltipla. Isto permite que o/a aluno/a pratique e se prepare para a forma como lidaria com estas situações na vida real.
- [Quizlet flashcards](#): Este é um exemplo simples de oito flashcards para testar o seu conhecimento de géneros de filmes. Quizlet é um ótimo recurso com flashcards de revisão sobre uma ampla gama de assuntos. Ele também pode ser usado para criar os seus próprios flashcards. Imagens e diagramas podem ser incluídos nos cartões. Ele tem opções para usar os flashcards, jogar um jogo de partida e testar-se através de um questionário de múltipla escolha.
- [Questionário de escolha múltipla](#): Este é outro exemplo de um questionário com perguntas de escolha múltipla que são repetidas até obter todas as respostas corretas. Esta é uma atividade simples de micro-aprendizagem para ensinar aos alunos a preparação básica necessária para caminhadas.
- [Jogo de formação em saúde e segurança](#): Jogo interativo baseado em cenários para aprender sobre saúde e segurança no trabalho. Aprende sobre os perigos para a saúde e a segurança e pratica a sua localização. Também responde a perguntas sobre como e a quem irá comunicar perigos/problemas.
- [Khan academy quiz](#): Khan academy tem aulas em vídeo principalmente para matemática, mas também para outros assuntos, como ciências, artes e humanidades, habilidades para a vida, etc. Os vídeos em cada aula geralmente são bastante curtos e se concentram em um tópico. O formato é muito semelhante ao micro-learning. Existem questionários entre as aulas em formato de vídeos para dar aos alunos a oportunidade de praticar o que aprenderam e de resolver problemas. Este é um exemplo de um desses questionários para 'Noções básicas de álgebra'.
- [Kahoot quiz](#): Exemplo de um questionário de conhecimento Kahoot sobre microscópios, células e proteínas. Isto pode ser jogado individualmente ou com um grupo de pessoas. Se estiver a testar isto por conta própria, selecione 'jogar sozinho'.

Ficha de Trabalho de Ferramentas de Avaliação ([Link Canva](#)):

Avaliação de ferramentas

Avaliação:

Qualidades Positivas

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Como poderia ser melhorado?

Comentários/observações

CAREER COMPASS

Desenvolver a sua própria avaliação de micro-aprendizagem:

Agora que já testou alguns exemplos de avaliações de micro-aprendizagem, está na hora de desenvolver as suas. Considere os apontamentos que tirou ao testar os exemplos. Quais são algumas boas qualidades que uma avaliação deve ter? Procure que a sua ferramenta de avaliação reflita essas qualidades. Pode ser útil ler os dois artigos a seguir para explorar diferentes formatos e designs de avaliação digital.

[Artigo 1.º](#): Diferentes tipos de questionários digitais.

[Artigo 2](#): Questionários, exercícios curtos, design e avaliação online.

Brainstorm

Gaste de 5 a 10 minutos debatendo possíveis tópicos e formatos de avaliação que você poderia usar. Lembre-se de que está a criar uma avaliação de micro-aprendizagem que poderá realmente utilizar na sua prática docente – escolha um tópico que seja relevante para as disciplinas que leciona.



Desenvolvimento do conceito

Escolha a melhor ideia que tem e a que quer desenvolver ainda mais. Mantenha o seu brainstorm, pois você sempre pode voltar a essas ideias e praticar fazendo mais ferramentas de avaliação! Preencha a tabela abaixo pesquisando a sua ideia e, em seguida, planejando os detalhes, por exemplo, os objetivos de aprendizagem, conteúdo, formato e estilo da ferramenta de avaliação. Deve então pesquisar e selecionar a aplicação de software ou website que usará para criar a ferramenta de avaliação, por exemplo, Kahoot, EdApp, etc. Lembre-se de ter em mente que o conteúdo e os objetivos devem ser focados, curtos e concisos. Deve também considerar o seu público-alvo (alunos adultos) e quais são as suas preferências e estilos de aprendizagem (Hoomale, 2024).

Perguntas de avaliação

Dependendo do formato e estilo da sua ferramenta de avaliação, como faz perguntas aos alunos ou as avalia varia. Tente criar 3-10 perguntas que irá apresentar aos alunos.

1. _____
2. _____

Desenvolvimento de Conceitos (Hoomale, 2024)	
Assunto:	
Objetivos de Aprendizagem (1-2 objetivos máx.):	
Público-alvo (formandos adultos):	
Conteúdo de Aprendizagem:	
Formato & Estilo:	
Aplicação de Software/ Website (ver recursos):	

Perguntas de avaliação

Dependendo do formato e estilo da sua ferramenta de avaliação, a forma como faz perguntas aos alunos ou as avalia varia. Tente criar 3-10 perguntas que irá apresentar aos alunos.

1. _____

Crie a ferramenta de avaliação.

Agora você deve estar preparado para criar a sua ferramenta de avaliação. Gaste tempo se acostumando com o aplicativo de software ou website que está a usar. Pode trabalhar entre este passo e os anteriores se perceber que precisa de fazer mais pesquisas. Certifique-se de ter atenção ao design geral e layout da ferramenta de avaliação. Tenha em consideração a acessibilidade e o tipo de letra, tamanho e cores que utiliza. Inclua multimídia, como imagens e vídeos, para tornar a avaliação mais envolvente, mas certifique-se de que a multimídia é relevante e não distraia. Pode usar ferramentas intuitivas de design gráfico, como [o Canva](#), o [Assistente de Design](#) ou o [Adobe Express](#).

Testar e avaliar.

Após criar a ferramenta de avaliação, deve testá-la e avaliá-la. Analise a lista de verificação de design abaixo para o fazer. Faça as alterações necessárias. Também é uma boa ideia pedir a outra pessoa para experimentar a ferramenta de avaliação e fornecer feedback, se possível.

Design Checklist (Universidade de Dundee, 2023; Inclusão e Laboratórios de Acessibilidade, 2022)	SIM/NÃO
As instruções são claras e fáceis de entender?	
É fácil de navegar e intuitivo de usar?	
Contém multimídia, como imagens e animações (se adequado)?	
É acessível? Considere as fontes (cor ou tamanho). Se houver um vídeo, há legendas e legendas? Pense nas necessidades específicas dos seus alunos.	
É envolvente e interativo?	
Existe algum elemento de motivação do aluno, por exemplo, recompensas, distintivos, etc.?	

Reflexão

Após criar e avaliar a sua ferramenta de avaliação, termine esta tarefa com uma breve reflexão. Por favor, escreva algumas linhas sobre a sua experiência ao criar a ferramenta de avaliação e reflita sobre a importância da tarefa para si.

Recursos:

As ligações seguintes são recursos que podem ser úteis no desenvolvimento da ferramenta de avaliação para alunos adultos.

- [Artigo](#): Informações e guia sobre design de jogos e gamificação.
- [Artigo](#): Ferramentas de avaliação online e criação de questionários interativos.
- [Artigo](#): Criação de ferramentas de avaliação válidas e fiáveis para alunos adultos.

Aplicações de software e websites - para a criação de uma ferramenta de avaliação de micro-aprendizagem:

A seguir estão apenas algumas das opções disponíveis.

- [Kahoot](#) (gratuito para educadores, opção de atualizar a assinatura)
- [Quizlet](#) (recursos avançados gratuitos se você atualizar a assinatura)
- [Quizizz](#) (grátis)
- [Google Forms](#) (gratuito)
- [Articulate 360](#) (requer uma assinatura)
- [Adobe Captivate](#) (requer uma assinatura)
- [EdApp](#) (gratuito, opções de assinatura)
- [Nearpod](#) (gratuito para educadores)

Referências:

Hoomale (2024). Microlearning gamificado: roteiro de design e exemplos. Obtido em <https://hoomale.com/gamified-microlearning-design-roadmap-and-examples/>.

Laboratórios de Inclusão e Acessibilidade (2022). Compreender os princípios POUR de acessibilidade. Obtido em <https://ialabs.ie/understanding-the-pour-principles-of-accessibility/>.

Universidade de Dundee (2023, 7 de julho). Criação de materiais didáticos inclusivos. Obtido em <https://www.dundee.ac.uk/guides/creating-inclusive-teaching-materials>.

Anexos

Anexo I – Questionário de Avaliação do Curso de Micro-aprendizagem Atividade de Aprendizagem 2

Questionário de Avaliação
Título do curso: _____

Quais foram os pontos positivos e negativos do curso para você?

• _____

• _____

Avaliação do curso nos seguintes aspectos:

A navegação e utilização do curso foram fáceis.

Discordo Totalmente Discordo Neutro Concordo Concordo Totalmente

• • • • •

O curso foi interessante e fez uso de uma variedade de multimídia.

Discordo Totalmente Discordo Neutro Concordo Concordo Totalmente

• • • • •

O conteúdo do curso foi:

Muito Mau Fraco Neutro Bom Excelente

• • • • •

O curso alcançou com êxito os objetivos de aprendizagem.

Discordo Totalmente Discordo Neutro Concordo Concordo Totalmente

• • • • •

De que forma o curso poderia ser melhorado?

CAREER COMPASS **Universidade de Coimbra**

Anexo II - Identificação de Técnicas de Micro-Aprendizagem Atividade de Aprendizagem 3

Identificação de Técnicas de Micro-aprendizagem

Analisar a lista de técnicas de microaprendizagem fornecida. Enquanto assiste ao vídeo atribuído, identifique as técnicas em uso. Caso perceba alguma técnica extra, edicione-a ao final deste documento. Faça observações sobre os pontos fortes e fracos do vídeo.

Nº	Técnicas Utilizadas:	<input checked="" type="checkbox"/>
1	Inclui elementos interativos, como animação, cores e imagens.	<input type="checkbox"/>
2	O conteúdo é organizado e apresentado numa ordem lógica.	<input type="checkbox"/>
3	As informações são pertinentes para o tema. A informação é factual.	<input type="checkbox"/>
4	O vídeo é cativante. A visualização e compreensão são simples.	<input type="checkbox"/>
5	O formato e estilo mantêm-se uniformes.	<input type="checkbox"/>
6	A duração do vídeo é inferior a 15 minutos.	<input type="checkbox"/>
7	São apresentados exemplos ou situações da vida real.	<input type="checkbox"/>
8	As informações-chave são recapituladas no final.	<input type="checkbox"/>
9	O conteúdo é fácil de recordar.	<input type="checkbox"/>
10	O vídeo contém texto e/ou legendas. É possível compreender o conteúdo sem áudio?	<input type="checkbox"/>
11	A narrativa de histórias é utilizada de maneira envolvente.	<input type="checkbox"/>
12	É oferecida uma demonstração com instruções "passo-a-passo"?	<input type="checkbox"/>

Técnicas e observações adicionais:

CAREER COMPASS **Universidade de Coimbra**

Anexo III - Módulo 1 Questionário de Avaliação

Avaliação do Módulo 1

Agradecemos a sua participação no primeiro módulo deste curso: Introdução à Teoria da Microaprendizagem: aplicação de técnicas à oferta de educação de adultos. O seu feedback é significativo e valioso para nós. Isto irá auxiliar-nos a obter informações sobre possíveis melhorias nos materiais do curso. Por favor, reserve alguns minutos para preencher este questionário.

Informações Gerais (facultativo)

Nome: _____

Idade: _____

Ocupação: _____

Conteúdo do Módulo

Por favor, avalie os seguintes elementos do módulo em uma escala de 1 a 5, onde 1 representa "Discordo totalmente" e 5 representa "Concordo totalmente".

A importância dos tópicos discutidos no módulo:

- 1 - Discordo Totalmente
- 2 - Discordo
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo
- 5 - Concordo Totalmente

A clareza e organização do conteúdo do módulo:

- 1 - Discordo Totalmente
- 2 - Discordo
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo
- 5 - Concordo Totalmente

A importância dos recursos disponibilizados (por exemplo, vídeos, folhas de trabalho, etc.):

- 1 - Discordo Totalmente
- 2 - Discordo
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo
- 5 - Concordo Totalmente

Resultados do Módulo.

Indique o grau em que acha que o módulo o ajudou a alcançar os seguintes resultados de aprendizagem.

Compreensão da teoria e técnicas de microaprendizagem:

- 1 - De forma alguma
- 2 - Até um certo ponto
- 3 - Moderadamente
- 4 - Na maioria dos tópicos
- 5 - Completamente

Avaliação da eficácia das técnicas de microaprendizagem na educação de adultos:

- 1 - De forma alguma
- 2 - Até um certo ponto
- 3 - Moderadamente
- 4 - Na maioria dos tópicos
- 5 - Completamente

Capacidade de planejar atividades de micro aprendizagem para adultos alunos:

- 1 - De forma alguma
- 2 - Até um certo ponto
- 3 - Moderadamente
- 4 - Na maioria dos tópicos
- 5 - Completamente

Apresentação do Módulo

Avaliação dos aspetos da apresentação do módulo.

A eficácia do facilitador/formador:

- 1 - Pobre
- 2 - Justo
- 3 - Bom
- 4 - Muito Bom
- 5 - Excelente

O ritmo e o nível de envolvimento das sessões:

- 1 - Demasiado Lento
- 2 - Lento
- 3 - Ritmo Certo
- 4 - Um pouco rápido
- 5 - Demasiado Rápido

Satisfação geral com o módulo.

Qual é, em geral, o seu grau de satisfação com o módulo?

- 1 - Muito insatisfeito
- 2 - Insatisfeito
- 3 - Neutro
- 4 - Satisfeito
- 5 - Extremamente satisfeito

Comentários Adicionais

Partilhe qualquer observação ou sugestão adicional para melhorar o módulo:

Agradecemos pela dedicação de tempo para completar este questionário. O seu feedback é extremamente valioso para nós.

Módulo

02

Desenvolvimento de Recursos de Micro-aprendizagem para Jovens Adultos; apoiar os educadores de adultos no desenvolvimento dos seus próprios recursos digitais de micro-aprendizagem para jovens adultos

Plano de Aula

Nome do módulo	Módulo 2: Desenvolvimento de Recursos de Micro-Aprendizagem para Jovens Adultos; apoiar os educadores de adultos no desenvolvimento dos seus próprios recursos digitais de micro-aprendizagem para jovens adultos.
Grupo-alvo	Jovens Adultos
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Compreender os diferentes tipos de recursos de micro-aprendizagem, como vídeos, podcasts, infográficos e questionários.• Identificar os elementos-chave de recursos eficazes de micro-aprendizagem, como brevidade, relevância e interatividade.• Saiba como usar ferramentas digitais para criar e publicar recursos de micro-aprendizagem, como Canva, Adobe Spark e Articulate Storyline• Explorar as considerações éticas da utilização de recursos de micro-aprendizagem com jovens adultos, tais como privacidade de dados, acessibilidade e sensibilidade cultural.• Desenvolver uma perspectiva crítica sobre a utilização de recursos de micro-aprendizagem na educação, considerando os seus benefícios e limitações face aos métodos tradicionais de ensino.• Refletir sobre as próprias preferências e experiências de aprendizagem com a micro-aprendizagem e como estas podem informar a conceção de recursos digitais de micro-aprendizagem para jovens adultos.
Resultados de aprendizagem	<p>Conhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none">• Compreender os princípios da teoria da micro-aprendizagem e como se aplicam aos jovens adultos.• Compreender os princípios da teoria da micro-aprendizagem e como se aplicam aos jovens adultos.• Analisar estudos de caso de implementação bem-sucedida de recursos digitais de micro-aprendizagem para jovens adultos <p>Competências:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desenvolver recursos digitais eficazes de micro-aprendizagem para jovens adultos.• Avaliar a eficácia dos recursos digitais de micro-aprendizagem no apoio aos jovens adultos.• Elaborar atividades de micro-aprendizagem digital eficazes para jovens adultos <p>Atitudes:</p> <ul style="list-style-type: none">• Apreciar o valor da micro-aprendizagem no apoio a jovens adultos.• Desenvolver uma atitude positiva relativamente à utilização de recursos digitais de micro-aprendizagem.• Estar aberto a novas ideias e abordagens no desenvolvimento de recursos digitais de micro-aprendizagem.
Duração	F2F – 8 Horas (8x45 minutos) / SDL – 6 Horas (6x45 minutos)
Tópicos	<ul style="list-style-type: none">• Princípios da teoria da micro-aprendizagem• Implementação de recursos digitais de micro-aprendizagem• O Triângulo Mágico• Desenvolver um recurso de micro-aprendizagem digital para jovens adultos
Preparação	Por exemplo: Criar um ambiente eficaz para a aprendizagem.

Plano de Aula F2F

Introduzir o tema do módulo: Desenvolver Recursos de Micro-Aprendizagem para Jovens Adultos

N.	Duração (em minutos)	Metodologia	Equipamentos & Materiais
1	45 minutos	Apresentação	Computador Projetor Apresentação PowerPoint

Temas / Atividades

O Desenvolvimento de Recursos de Micro-Aprendizagem para Jovens Adultos é um tema que se centra na criação de recursos de aprendizagem digitais eficazes especificamente concebidos para jovens adultos. A micro-aprendizagem refere-se a atividades de aprendizagem curtas e de tamanho reduzido que podem ser concluídas de forma rápida e fácil, muitas vezes utilizando tecnologias digitais como vídeos, podcasts, infográficos e questionários. Estes recursos são ideais para jovens adultos que podem ter períodos de atenção limitados ou horários ocupados, que preferem aprender de uma forma mais interativa e envolvente.

O objetivo do Desenvolvimento de Recursos de Micro-aprendizagem para Jovens Adultos é apoiar os educadores de adultos no desenvolvimento dos seus próprios recursos digitais de micro-aprendizagem que vão ao encontro das necessidades e preferências dos jovens adultos. Este tema enfatiza os princípios da teoria da micro-aprendizagem, como brevidade, relevância e interatividade, e explora como esses princípios podem ser aplicados para projetar recursos de aprendizagem digital eficazes. Além disso, este tema incentiva os alunos a avaliar a eficácia dos recursos digitais de micro-aprendizagem no apoio aos jovens adultos e a desenvolver uma atitude positiva relativamente à utilização desses recursos nas suas próprias práticas de ensino.

- Explicar a matriz de resultados de aprendizagem: Conhecimentos, Competências e Atitudes

Conhecimento: *Os alunos devem ser capazes de compreender os princípios da teoria da micro-aprendizagem e a forma como se aplicam aos alunos jovens adultos, bem como analisar estudos de caso de implementação bem-sucedida de recursos digitais de micro-aprendizagem para alunos jovens adultos. Estes conhecimentos devem constituir uma base para que os alunos desenvolvam recursos digitais eficazes de micro-aprendizagem para jovens adultos e avaliem a eficácia desses recursos no apoio aos jovens adultos.*

Competências: *Os alunos devem ser capazes de desenvolver recursos de micro-aprendizagem digital eficazes para jovens adultos, bem como Elaborar atividades de micro-aprendizagem digital eficazes para jovens adultos. Estas competências devem permitir que os alunos criem recursos de micro-aprendizagem interativos e envolventes, adaptados às necessidades e preferências dos alunos jovens adultos.*

Atitudes: *Os alunos devem apreciar o valor da micro-aprendizagem no apoio aos jovens adultos, desenvolver uma atitude positiva relativamente à utilização de recursos digitais de micro-aprendizagem e estar abertos a novas ideias e abordagens no desenvolvimento de recursos digitais de micro-aprendizagem. Estas atitudes devem promover uma mentalidade de inovação, experimentação e melhoria contínua no desenvolvimento de recursos digitais de micro-aprendizagem para jovens adultos.*

Descrever a estrutura do plano de aula.

Quebra-gelo

N.	Duração (em minutos)	Metodologia	Equipamentos & Materiais
2	45 minutos	-	Papel Marcadores

Temas / Atividades

"Jogo de carrossel"

Objetivos:

Incentive os membros do grupo a conhecerem-se e a formarem grupos.

Passos:

1. Os participantes sentam-se em círculo. O Animador coloca uma folha de papel de cenário no chão no meio deles, distribuindo vários marcadores finos ao redor do papel.
2. O facilitador pede a cada participante que represente graficamente algo que valoriza (na sua vida pessoal ou profissional, etc.) e que escreva o seu nome (e outras características: escola de origem, classe, grupo, etc.) por baixo.
3. Os participantes desenham até que todos tenham completado a tarefa.
4. O facilitador convida um voluntário a começar a sua apresentação explicando o seu desenho e dando o seu nome (e outras características).
5. Pede então a este voluntário que indique outra representação com a qual se identifique, desenhando uma seta entre o seu próprio desenho e o que escolheu.
6. Peça ao autor desta segunda imagem para se apresentar da mesma forma, depois continue a atividade com os outros participantes, mas escolhendo sempre um novo desenho.
7. Quando o último participante chega, apresenta-se, escolhe uma imagem com a qual se identifica, mas não desenha setas, deixando o diagrama aberto.

Alternativa 1

Os participantes acrescentam uma letra ou frase ao desenho que simboliza algo que os representa.

Alternativa 2

Esta atividade pode permitir que a turma seja dividida em grupos. Para isso, o facilitador pede ao primeiro participante que fique no centro da sala e chama os outros, pela ordem em que se apresentaram, para se apresentarem.

Atividade 1: Apresentar os princípios da teoria da micro-aprendizagem e como se aplicam aos jovens adultos através de um pequeno vídeo (6 minutos) com legendas.

N.	Duração (em minutos)	Metodologia	Equipamentos & Materiais
3	30 minutos	Apresentação e Vídeo	Computador Projetor e tela para reprodução de vídeo Apresentação PowerPoint

Temas / Atividades

[Vídeo #1](#)

Estratégias de aprendizagem digital para uma formação bem-sucedida de produtos

Uma formação eficaz pode ajudar os utilizadores a aproveitar ao máximo seu produto.

Assista a este pequeno vídeo ilustrando como aproveitamos a micro-aprendizagem e a gamificação num ambiente de aprendizagem interativo para obter os melhores resultados.

A micro-aprendizagem envolve pequenas unidades de aprendizagem. Trata-se de uma estratégia de e-learning especialmente concebida para a formação com base em competências. Estudos têm demonstrado que a micro-aprendizagem reduz a sobrecarga a curto prazo, ao mesmo tempo que melhora a retenção a longo prazo.

A gamificação integra a mecânica de jogo num ambiente de aprendizagem para melhorar a participação e motivação entre os alunos.

N. 4

Pausa para café! - 15 minutos

Atividade 2: Analisar estudos de caso de implementação bem-sucedida de recursos de micro-aprendizagem digital para jovens adultos através de um testemunho (10 minutos)

N.	Duração (em minutos)	Metodologia	Equipamentos & Materiais
5	30 minutos	Apresentação e Vídeo	Computador Projetor e tela para reprodução de vídeo Apresentação PowerPoint

Temas / Atividades

Atividade 2: Analisar estudos de caso de implementação bem-sucedida de recursos de micro-aprendizagem digital para jovens adultos através de um testemunho (10 minutos)

[Vídeo #2](#)

O que é o Triângulo Mágico? Alinhar os resultados de aprendizagem

O Triângulo Mágico representa a relação entre os Objetivos de Aprendizagem, as Atividades de Aprendizagem e a Avaliação da Aprendizagem. Se estes três componentes forem construídos com a intenção de interdependência, então o ensino e a aprendizagem são grandemente melhorados e resultados superiores são alcançados.

Atividade 3: Discutir os conteúdos teóricos com a turma

N.	Duração (em minutos)	Metodologia	Equipamentos & Materiais
6	45 minutos	Apresentação	Computador Projetor Apresentação PowerPoint

Temas / Atividades

Microlearning é uma forma de ensinar e treinar os funcionários de maneiras que levam pouco tempo, mas que, em última análise, atingem o objetivo pretendido. Os três princípios básicos da micro-aprendizagem são:

1. Menos é mais.
2. Entregue em pequenos segmentos.
3. Estimular e envolver o/a aluno/a.

Todo o conceito de microlearning é baseado na curva do esquecimento de Hermann Ebbinghaus. Ebbinghaus foi pioneiro na "curva do esquecimento", que ilustra a quantidade de informação que o cérebro pode reter ao longo do tempo e a rapidez com que as pessoas esquecem normalmente os novos conhecimentos que adquiriram. Dividir o conteúdo em pequenos pedaços e recordar diferentes partes dele ao longo do tempo pode ajudar a melhorar a retenção de conhecimento e a produtividade.

N. 7

Tempo de intervalo! - 15 minutos

Atividade 4: Prática Guiada

N.	Duração (em minutos)	Metodologia	Equipamentos & Materiais
8	90 minutos	Apresentação e Atividade Guiada	Computador Projetor Apresentação PowerPoint Folhas PDF Canetas e lápis

Temas / Atividades

Desenvolver um recurso de micro-aprendizagem digital para jovens adultos em pequenos grupos.

Passos:

- Divida os participantes em pequenos grupos (2-3 membros por grupo) e forneça-lhes uma lista de tópicos potenciais para o seu recurso de micro-aprendizagem. Incentive os grupos a selecionar um tópico pelo qual estejam interessados e apaixonados.
- Fornecer aos grupos acesso a ferramentas e recursos apropriados para desenvolver o seu recurso de micro-aprendizagem. Isso pode incluir software de criação como Articulate, Camtasia ou Adobe Captivate, ou plataformas online como Kahoot, Quizlet ou Nearpod.
- Fornecer orientações sobre a concepção e a estrutura do recurso de micro-aprendizagem.
- Incentive os grupos a considerar os seguintes elementos:
- Objetivos de aprendizagem claros e relevantes para o público-alvo (jovens adultos)
- Um design conciso e visualmente apelativo, com imagens e gráficos relevantes para suportar o conteúdo.
- Módulos de aprendizagem de tamanho mordido que são fáceis de navegar e entender.
- Elementos interativos, como questionários, jogos ou simulações, para envolver os alunos.

Permita que os grupos desenvolvam o seu recurso de micro-aprendizagem, fornecendo orientação e feedback conforme necessário.

Uma vez concluídos os recursos de micro-aprendizagem, permita que os grupos compartilhem e apresentem os seus recursos de micro-aprendizagem ao resto da turma. Incentivar o feedback construtivo e a discussão sobre os pontos fortes e fracos de cada recurso de micro-aprendizagem.

Por fim, forneça um resumo das principais conclusões e lições aprendidas com a atividade. Enfatizar a importância de criar recursos de micro-aprendizagem eficazes que sejam envolventes e relevantes para os jovens adultos alunos e forneçam recursos e referências para a aprendizagem futura.

[Documento em PDF: Módulo 2 – Prática Guiada](#)

Sessão de FAQ

N.	Duração (em minutos)	Metodologia	Equipamentos & Materiais
9	20 minutos	Discussão	Computador Projetor Apresentação PowerPoint

Temas / Atividades

O facilitador convidará os participantes a fazer perguntas sobre todos os tópicos discutidos.

Conclusão e avaliação da formação

N.	Duração (em minutos)	Metodologia	Equipamentos & Materiais
10	20 minutos	Discussão	Ficha de Avaliação

Temas / Atividades

O facilitador agradece aos participantes pela sua participação na sessão de formação de hoje.

Em seguida, ele ou ela pedirá a cada participante para dar uma breve explicação de como eles planeiam aplicar as informações recém-adquiridas do projeto no futuro. Além disso, ele ou ela estenderá um convite aos participantes para oferecer mais contribuições.

Os participantes são então convidados a preencher os formulários de avaliação apresentados pelo facilitador

É hora de dizer adeus!

N.	Duração (em minutos)
11	5 minutos


Temas / Atividades

Felicidades! A sessão terminou.

Tempo total de duração	8 horas (1 hora acadêmica = 45 minutos)
Materiais educativos para o ensino de F2F	Documento em PDF: Módulo 2 – Prática Guiada
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Computadores com acesso à Internet • Projetor e tela para reprodução de vídeo • Papel e caneta para anotações
Referências e recursos úteis para a aprendizagem posterior	<ol style="list-style-type: none"> 1. C. (2020, 31 de julho). Microlearning P&R. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=Q76ZLcyDRo0 2. MindTools - Brasil Casa. (s.d.). https://www.mindtools.com/a9wjrjw/ebbinghaus-forgetting-curve 3. Download do Whitepaper de Microlearning Pico do Pacífico. (s.d.). https://peakpacificgroup.com/microlearning-whitepaper/ 4. Prematilaka, H. (s.d.). Alunos Adolescentes Recursos de ensino Imprensa da Universidade de Oxford. Direitos autorais 2018 - Oxford University Press. Todos os direitos reservados. https://elt.oup.com/teachersclub/courses/teachingteenagers/?cc=pt&sellLanguage=pt 5. Darby, S. (s.d.). Jovens Aprendizes Recursos de ensino Imprensa da Universidade de Oxford. Direitos autorais 2018 - Oxford University Press. Todos os direitos reservados. https://elt.oup.com/teachersclub/courses/younglearners/?cc=pt&sellLanguage=pt 6. Watkins, D. (s.d.). 12 recursos de código aberto para crianças e jovens adultos. Opensource.com. https://opensource.com/article/19/12/kids-students-education

Tarefas Práticas Orientadas

Tarefa 1: Desenvolver um recurso de micro-aprendizagem digital para jovens adultos em pequenos grupos

CAREER COMPASS 


Crie um recurso digital de microaprendizagem para jovens adultos em pequenos grupos.


Antes de iniciar...

Escolha um tópico que lhes desperte interesse e paixão.

- Capacitação acerca de um produto: oriente múltiplos colaboradores acerca de um produto novo ou atualizado.
- Integração: ajudar os novos colaboradores a integrarem-se na equipa antes de iniciarem.
- Saúde e segurança: explore a capacitação em saúde e segurança com microlearning.
- Questionários e jogos: avalie o conhecimento dos estudantes com questionários breves e jogos que proporcionam 'feedback' imediato e entretenimento durante o processo.
- Vídeos de micro aprendizagem: utilize vídeos para disponibilizar conteúdos de micro aprendizagem.
- Habilidades interpessoais: Aperfeiçoar competências de comunicação, colaboração em equipa e liderança.
- Desenvolvimento de carreira: oriente sobre processo de emprego, elaboração de currículo e competências para entrevistas.
- Educação Financeira: capacite sobre empréstimos, poupanças e investimentos.
- Saúde Mental e Bem-Estar: ofereça recursos para gerir o stress, a ansiedade plena e o auto-cuidado.
- Gestão de técnicas para gerir o tempo de forma eficaz e aumentar a produtividade.

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, exclusivamente dos autores e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



CAREER COMPASS 


Considere os elementos a seguir:


Objetivos de aprendizagem claros e relevantes para o público-alvo (alunos jovens adultos).

Um design conciso e visualmente atraente, com imagens e gráficos relevantes para apoiar o conteúdo.

Módulos de aprendizagem concisos e acessíveis.

Elementos interativos, como questionários, jogos ou simulações, para envolver os alunos.




CAREER COMPASS 

Sumário dos principais pontos chave e aprendizagens

- É crucial desenvolver recursos de micro aprendizagem envolventes e relevantes para alunos jovens adultos, utilizando diversos formatos e técnicas, como questionários, jogos, vídeos e aulas interativas.
- A aprendizagem online baseada em microlearning é ainda mais eficaz, pois permite que os alunos participem de cursos conforme a sua conveniência, nos seus próprios dispositivos.
- Micro aprendizagem oferece uma solução para a curva do esquecimento ao adotar uma abordagem de "pouco e frequentemente". É provável que os alunos retenham informações quando estas são divididas em partes digestivas que podem ser revistadas regularmente.
- Aprendizagem eficiente: o microlearning entrega breves fragmentos de informação. Esses módulos de capacitação são ágeis e simples de assimilar, permitindo que os alunos aprendam enquanto realizam as suas atividades diárias, sem interrupções.
- Aprendizagem sob demanda: os recursos de microlearning são acessíveis sob demanda, permitindo que os alunos obtenham as informações necessárias no momento em que precisarem.
- Reforço: O microlearning pode ser empregado para reforçar conceitos e informações essenciais. Ao oferecer aos alunos oportunidades regulares de revisar e rever o conteúdo, o microlearning pode contribuir para aprimorar a retenção e a compreensão.

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, exclusivamente dos autores e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Tarefas de aprendizagem autónomas

Tarefa 2: Avaliar a eficácia do recurso de micro-aprendizagem digital (4 horas)

CAREER COMPASS 

Avaliação da eficácia do recurso de microaprendizagem digital (4 horas)

Antes de começar...

Selecione um dos Recursos de Micro aprendizagem que foram usados durante a atividade presencial em grupo.

Inicie acedendo ao recurso digital de micro aprendizagem que pretende avaliar. Dedique algum tempo para ler o recurso e fazer anotações sobre o conteúdo, a estrutura e quaisquer elementos interativos.

Considere os elementos a seguir:

Identifique os objetivos de aprendizagem que o recurso de microaprendizagem pretende alcançar. Reveja os objetivos de aprendizagem e considere se eles estão claramente definidos e são relevantes para o público-alvo (jovens adultos).



Este projeto é financiado pela União Europeia. Os conteúdos expressos não são responsabilidade exclusiva (UE) autor(es) e não representam necessariamente as da União Europeia ou da Agência Europeia de Aprendizagem e Cultura (EACU). Todos os direitos reservados quando a EACU não possui um papel de responsabilidade por eles próprios.



CAREER COMPASS 

Avalie o design e a usabilidade do recurso de microaprendizagem. Considere se o design é visualmente atraente e fácil de navegar e se o recurso está acessível em vários dispositivos.




Avalie a eficácia da microaprendizagem para alcançar os objetivos de aprendizagem. Utilize as anotações anteriores para determinar se o recurso ensina eficazmente os conceitos ou habilidades pretendidos.



Considere a opinião de outros utilizadores que utilizaram a funcionalidade de microaprendizagem. Procure avaliações, comentários ou testemunhos de outros alunos que utilizaram a funcionalidade. Analise a opinião deles para compreender melhor como a funcionalidade funcionou para eles.





CAREER COMPASS 


Analise a eficácia da microaprendizagem usando uma ferramenta de avaliação adequada. Isto pode envolver fazer perguntas sobre a clareza do conteúdo, o nível de envolvimento e a eficácia da microaprendizagem na realização dos objetivos de aprendizagem.



Compile as conclusões da avaliação num relatório e inclua recomendações para quaisquer melhorias que possam ser feitas no recurso.



Reflicta sobre a sua própria experiência na avaliação do recurso digital de microaprendizagem. Pondere sobre o que correu bem durante a avaliação e o que poderia ser melhorado em avaliações futuras.





Anexos

Anexo I – Módulo 2 Questionário de Avaliação

Módulo 2 Questionário de Avaliação

Conçede por participar no Desenvolvimento de Recursos de Médio Aprendizagem para Jovens Adultos - ajudando os educadores de adultos a desenvolver os seus próprios recursos digitais de médio aprendizagem para o público de jovens adultos. Seu feedback é valioso para nós e nos ajudará a melhorar futuras iterações do programa. Por favor, dedique alguns minutos para preencher este questionário de forma honesta e ponderada.

1. Informação geral:

Nome (Opcional): _____

Matr.: _____

Gênero: _____

Período/etapa de formação: _____

2. Conteúdo do módulo:

Por favor, classifique os seguintes aspectos do módulo em uma escala de 1 a 5, onde 1 representa "Discordo totalmente" e 5 representa "Concordo totalmente".

A utilidade dos recursos disponibilizados no módulo:

1 - Discordo totalmente
2 - Discordo
3 - Neutro
4 - Concordo
5 - Concordo plenamente

A forma e organização do conteúdo do módulo:

1 - Discordo totalmente
2 - Discordo
3 - Neutro
4 - Concordo
5 - Concordo plenamente

A utilidade dos recursos fornecidos (por exemplo, vídeos, planilhas, etc.):

1 - Discordo totalmente
2 - Discordo
3 - Neutro
4 - Concordo
5 - Concordo plenamente

3. Resultados de Aprendizagem:

Indique em que medida considera que o módulo o ajudou a alcançar os seguintes resultados de aprendizagem:

Compreensão das competências de posição de carreira:

De modo algum
 Até certo ponto,
 Moderadamente
 Principalmente
 Completamente

Desenvolvimento de competências de resolução:

De modo algum
 Até certo ponto,
 Moderadamente
 Principalmente
 Completamente

4. Entrega do módulo:

Por favor, classifique os seguintes aspectos da entrega do módulo:

A eficácia de ferramentas/formatos:

1 - Pésim
2 - Más
3 - Boas
4 - Muito boas
5 - Excelente

Clareza e nível de detalhamento das explicações:

1 - Muito baixa
2 - Baixa
3 - Certa
4 - Boa
5 - Muito alta

5. Satisfação geral:

No geral, quão satisfeito você está com o módulo?

Muito insatisfeito
 Insatisfeito
 Neutro
 Satisfeito
 Muito satisfeito

6. Observações complementares:

Por favor, partilhe quaisquer comentários adicionais ou sugestões para melhorar o módulo:

Obrigado por dedicar algum tempo a responder a este questionário. O seu feedback é muito apreciado.

Módulo

03

Introdução às Competências de Gestão de Carreiras; introduzir aos educadores de adultos o Quadro CMS escocês, necessidades emergentes entre os jovens adultos relacionadas com a gestão de carreiras; e como envolver estes jovens adultos através das redes sociais

Plano de Aula

Nome do módulo	Módulo 3: Introdução às Competências de Gestão de Carreira, introdução aos educadores de adultos, o Quadro CMS Escocês, necessidades emergentes entre jovens adultos relacionadas com a gestão de carreiras e como envolver estes jovens adultos através das redes sociais
Grupo-alvo	Educadores de adultos, jovens adultos
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Obter uma compreensão abrangente do Quadro CMS escocês, incluindo os seus principais componentes e princípios.• Desenvolver habilidades práticas na aplicação do Scottish CMS Framework para criar programas eficazes de gestão de carreira em ambientes educacionais.• Identificar e analisar as necessidades emergentes dos jovens adultos em relação à gestão de carreiras, considerando tanto as tendências de mercado como fatores psicológicos/sociais.• Adquirir proficiência na alavancagem de plataformas online para a educação em gestão de carreiras, compreendendo o seu significado e impacto nos jovens adultos.• Explore e domine o uso de canais de média social como ferramentas eficazes para envolver jovens adultos em discussões e orientações relacionadas à carreira.• Aprenda estratégias para integrar habilidades de gestão de carreira perfeitamente em programas educacionais existentes, promovendo a colaboração com colegas educadores e partes interessadas.
Resultados de aprendizagem	<p>Conhecimento</p> <ul style="list-style-type: none">• Compreender o Quadro CMS escocês e a sua relevância para os jovens adultos.• Identificar necessidades emergentes entre os jovens adultos relacionadas com a gestão de carreiras.• Analisar estudos de caso de implementação bem-sucedida de estratégias online e de redes sociais para envolver jovens adultos em atividades de gestão de carreira. <p>Competências</p> <ul style="list-style-type: none">• Desenvolver estratégias eficazes online e nas redes sociais para envolver os jovens adultos em atividades de gestão de carreira.• Avaliar a eficácia das estratégias online e nas redes sociais no envolvimento de jovens adultos em atividades de gestão de carreira.• Elaborar campanhas eficazes online e nas redes sociais para envolver os jovens adultos em atividades de gestão de carreira. <p>Atitudes</p> <ul style="list-style-type: none">• Reconhecer a importância das competências de gestão de carreira no apoio aos jovens adultos.• Desenvolver uma atitude positiva em relação ao uso de canais online e de redes sociais para atividades de gestão de carreira.• Esteja aberto a novas ideias e abordagens no desenvolvimento de estratégias online e de redes sociais para atividades de gestão de carreira.

Duração	F2F – 8 Horas (8x45 minutos) / SDL – 6 Horas (6x45 minutos)
Tópicos	<ul style="list-style-type: none"> • Visão Geral das Competências de Gestão de Carreira • Compreender o Quadro CMS Escocês • Necessidades emergentes entre os jovens adultos • Estratégias de envolvimento online e promoção nas redes sociais • Integrar a gestão de carreiras no currículo • Criação de conteúdos online • P&R e sessão de discussão • Reflexão e planeamento de ações
Preparação	Por exemplo: Criar um ambiente eficaz para a aprendizagem.

Plano de Aula F2F

Introdução

N.	Duração (em minutos)	Metodologia	Equipamentos & Materiais
1	45 minutos	Apresentação	Computador Projetor Apresentação PowerPoint

Temas / Atividades

- Apresente o Módulo aos participantes:

O módulo centra-se na introdução dos educadores de adultos ao domínio dinâmico das Competências de Gestão de Carreira (CMS), enfatizando particularmente o Quadro CMS Escocês. Investiga a evolução das necessidades dos jovens adultos no contexto da gestão de carreiras, explorando as tendências atuais e abordando os fatores psicológicos e sociais que influenciam as escolhas de carreira. O módulo dota os educadores de estratégias para envolver efetivamente os jovens adultos através de canais online e sociais, reconhecendo o papel fundamental das plataformas digitais na facilitação da orientação profissional. Através desta abordagem abrangente, os participantes obtêm insights sobre a integração contínua do CMS nas suas práticas educacionais, promovendo uma compreensão holística do desenvolvimento de carreira para o benefício da demografia de jovens adultos.

- Explicar a matriz de resultados de aprendizagem: Conhecimentos, Competências e Atitudes.

Quebra-gelo: Cartões de visita

N.	Duração (em minutos)	Metodologia	Equipamentos & Materiais
2	45 minutos	Quebra-gelo	Papel Canetas

Temas / Atividades

Os participantes pensam individualmente em três factos divertidos e interessantes sobre si mesmos, mas não os escrevem.

Instrua os participantes a levantarem-se e a apresentarem-se a três jogadores diferentes, partilhando verbalmente o seu nome e os três factos divertidos.

Enfatize que os participantes não podem retomar o seu próprio nome durante as introduções, e eles não podem se apresentar à mesma pessoa duas vezes.

Após cada introdução, os participantes trocam "cartões de visita" (pedaços de papel apenas com nomes) com os jogadores a quem se apresentaram e apresenta-se como a pessoa com quem acabaram de falar na interação seguinte.

Instrua os participantes a continuar as introduções até que cada pessoa se apresente a outras três.

Uma vez concluída a introdução final, os participantes sentam-se.

Os participantes sentados apresentam-se agora a todos à mesa, recordando os três factos divertidos de memória.

O jogador real que escreveu o cartão de visita pode corrigir quaisquer imprecisões durante esta rodada final.

Facilite uma breve discussão sobre a experiência, pedindo aos participantes que compartilhem os seus pensamentos.

Discutir a importância da comunicação precisa e da recordação da memória num contexto profissional.

Atividade 1: Apresentação – Scottish CMS Framework

N.	Duração (em minutos)	Metodologia	Equipamentos & Materiais
3	30 minutos	Apresentação e Vídeo	Computador Projetor e tela para reprodução de vídeo Apresentação PowerPoint

Temas / Atividades

Veja o vídeo introdutório aqui:

<https://www.youtube.com/watch?v=CghFIHaBKv0>

Durante a apresentação sobre o Quadro CMS escocês e a sua relevância para os jovens adultos, o facilitador guiará os participantes através de uma exploração dos principais componentes e princípios do quadro. Enfatizando a importância das competências de gestão de carreira, o facilitador destacará como este quadro apoia os jovens adultos a navegar os seus percursos profissionais de forma eficaz. Ao mergulhar nos temas de si mesmos, forças, horizontes e redes, os participantes entenderão como essas competências capacitam os jovens adultos a tomar decisões informadas sobre as suas aspirações educacionais e profissionais. Além disso, o facilitador fará referência a recursos externos, como o sítio Web Skills Development Scotland, a fim de fornecer mais informações sobre o quadro e as suas aplicações.

Hiperligação: <https://www.skillsdevelopmentscotland.co.uk/what-we-do/scotlands-careers-services/career-management-skills-explained>

N. 4

Pausa para café! - 15 minutos

Atividade 2: Discussão – Necessidades emergentes dos jovens adultos e envolvimento online

N.	Duração (em minutos)	Metodologia	Equipamentos & Materiais
5	50 minutos	Discussão	Computador Apresentação PowerPoint

Temas / Atividades

O facilitador divide os participantes em pequenos grupos e incentiva-os a iniciar uma discussão sobre abordagens bem-sucedidas e malsucedidas que encontraram na sua prática profissional. Os participantes refletirão sobre a eficácia de várias plataformas e táticas online, considerando fatores como engajamento do público, relevância do conteúdo e acessibilidade da plataforma. Por meio dessa discussão colaborativa, os participantes obterão insights valiosos sobre aplicações do mundo real de estratégias de envolvimento online, melhorando a sua compreensão e capacidade de promover os canais digitais de forma eficaz nos seus programas de gerenciamento de carreira

Atividade 3: Vídeo – Navegando na minha jornada profissional.

N.	Duração (em minutos)	Metodologia	Equipamentos & Materiais
6	15 minutos	Apresentação e Vídeo	Computador Projetor e tela para reprodução de vídeo Apresentação PowerPoint

Temas / Atividades

Veja o vídeo introdutório aqui: <https://www.youtube.com/watch?v=zhpcgppqWc1Q>

Este vídeo serve como uma introdução para uma tarefa de aprendizagem autodirigida que pode ser encontrada documento Tarefa 2

N. 7

Tempo de intervalo! - 15 minutos

Atividade 4: Brainstorming para a Tarefa 3

N.	Duração (em minutos)	Metodologia	Equipamentos & Materiais
8	45 minutos	Brainstorming	Computador Projetor Apresentação PowerPoint Papel Canetas e lápis

Temas / Atividades

Como preparação para a segunda tarefa de aprendizagem autónoma que pode ser encontrada no documento intitulado Tarefa 3, os participantes realizarão um brainstorming em grupo.

O facilitador assume a liderança na orientação dos participantes através de um rápido processo de ideação. Depois de recapitular brevemente as metas e objetivos da sessão, o facilitador introduz a técnica de "brainwriting". Os participantes são incentivados a escrever as suas ideias individualmente em notas adesivas ou cartões de notas durante um período determinado, como cinco minutos.

Em seguida, os participantes passam as suas ideias para a pessoa ao seu lado, que desenvolve essas ideias ou gera novas ideias para outra rodada. Este processo continua por várias iterações, permitindo que uma gama diversificada de ideias surja. Após o brainstorming, os participantes partilham as suas ideias consolidadas com o grupo. O facilitador captura as ideias visualmente num quadro branco ou flipchart para referência. Para concluir, o facilitador resume as ideias-chave geradas durante a sessão, expressa gratidão pelas contribuições dos participantes e enfatiza a importância das ideias para a subsequente atividade de aprendizagem autónoma descrita na Tarefa 3.

Atividade 5: Prática orientada: Digital personal branding

N.	Duração (em minutos)	Metodologia	Equipamentos & Materiais
9	90 minutos	Atividade online guiada	Computadores portáteis ou computadores com acesso à Internet Modelos de currículos e perfis digitais Exemplos de perfis e currículos online impactantes Blocos de notas e canetas

Temas / Atividades

O principal objetivo desta atividade prática é capacitar os participantes a desenvolver conteúdo online atraente que melhore a sua marca pessoal e apoie os seus esforços de gestão de carreira. Os participantes adquirirão habilidades práticas na elaboração de perfis digitais envolventes, currículos e outros materiais online.

Siga as instruções fornecidas no documento intitulado **Tarefa 1**.

Sessão de FAQ

N.	Duração (em minutos)	Metodologia	Equipamentos & Materiais
	20 minutos	Discussão	Computador Projetor Apresentação PowerPoint

Temas / Atividades

O facilitador convidará os participantes a fazer perguntas sobre todos os tópicos discutidos.

Conclusão e avaliação da formação

N.	Duração (em minutos)	Metodologia	Equipamentos & Materiais
	20 minutos	Discussão	Ficha de Avaliação

Temas / Atividades

O facilitador agradece aos participantes pela sua participação na sessão de formação de hoje.

Em seguida, ele ou ela pedirá a cada participante para dar uma breve explicação de como eles planeiam aplicar as informações recém-adquiridas do projeto no futuro. Além disso, ele ou ela estenderá um convite aos participantes para oferecer mais contribuições.

Os participantes são então convidados a preencher os formulários de avaliação apresentados pelo facilitador.

É hora de dizer adeus!

	Duração (em minutos)
	10 minutos

Temas / Atividades

Felicidades! A sessão terminou.

Tempo total de duração	8 horas (1 hora acadêmica = 45 minutos)
Materiais educativos para o ensino de F2F	O documento intitulado "CC WP3 M3 Task 1".
Recursos	<ul style="list-style-type: none">• Computador, projetor de vídeo, tela, flipchart, marcadores

Tarefas Práticas Orientadas

Tarefa 1: Marca digital pessoal

Esta tarefa foi concebida para o dotar das competências necessárias para tirar partido das plataformas online e das redes sociais para uma gestão de carreira eficaz. Neste workshop, você mergulhará na criação de conteúdo on-line atraente e desenvolverá estratégias para envolver jovens adultos em atividades significativas de gestão de carreira. Por meio de atividades práticas e discussões colaborativas, você não apenas melhorará a sua proficiência em marca digital, mas também contribuirá para uma conversa mais ampla sobre a integração de plataformas online no desenvolvimento de carreira. Prepare-se para explorar a intersecção dinâmica entre tecnologia e preparação para a carreira!

Introdução

Comece a sessão enfatizando a importância de uma forte presença online no cenário digital atual. Discutir os objetivos da atividade, enfatizando a integração de estratégias online e de redes sociais numa gestão de carreira eficaz. Descreva os principais componentes que os participantes trabalharão durante a sessão.

Passo 1: Autorreflexão e definição de objetivos

Guie os participantes através de um exercício de autorreflexão. Peça-lhes que definam os seus objetivos de carreira, público-alvo e marca pessoal. Discuta a importância de alinhar o conteúdo online com os objetivos de carreira. Os participantes devem anotar pontos-chave.

Etapa 2: Retomar o aprimoramento

Forneça orientação sobre como elaborar currículos atraentes adaptados para um público online. Discuta a inclusão das principais realizações, habilidades e experiências. Os participantes começam a redigir ou rever os seus currículos, garantindo um foco na clareza e relevância para as plataformas online.

Passo 3: Criação de perfil digital

Introduzir o conceito de perfis digitais (LinkedIn, websites pessoais, etc.). Orientar os participantes na criação ou melhoria dos seus perfis digitais. Discuta a importância de visuais profissionais, resumos concisos e elementos multimédia. Incentive-os a começar a construir a sua presença online.

Passo 4: Integração multimédia

Explore a integração de elementos multimédia (imagens, vídeos, projetos) em perfis digitais. Os participantes devem entender como os visuais aumentam o engajamento. Forneça dicas práticas sobre como criar e selecionar conteúdo multimédia. Dê tempo para a implementação prática.

Passo 5: Avaliação pelos pares

Facilite uma sessão de revisão por pares. Os participantes trocam os seus currículos e perfis digitais, fornecendo feedback construtivo. Enfatizar a importância de receber perspetivas diversas. Incentive os participantes a fazer anotações sobre melhorias.

Passo 6: Exercício de branding pessoal

Lidere uma discussão sobre marca pessoal. Os participantes identificam os seus pontos de venda e valores únicos. Orientá-los na incorporação desses elementos nos seus currículos e perfis digitais. Sublinhar a importância da consistência no personal branding.

Passo 7: Apresentação e discussão em grupo

Cada participante apresenta o seu currículo preenchido e perfil digital ao grupo. Facilite uma discussão em grupo sobre diferentes abordagens, pontos fortes e lições aprendidas. Incentive os participantes a fazer perguntas e fornecer informações adicionais.

Passo 8: Reflexão e P&R

Conclua a atividade com uma sessão de reflexão. Os participantes compartilham as suas principais conclusões e desafios enfrentados. Abra a palavra para uma sessão de perguntas e respostas, abordando quaisquer preocupações ou incertezas persistentes.

Conclusão

Resuma os principais pontos abordados durante a atividade. Fornecer aos participantes recursos para aprendizagem e melhoria contínuas. Enfatize a importância de atualizar e refinar consistentemente a sua presença online.

Tarefas de aprendizagem autônomas

Tarefa 2: Navegando na minha jornada profissional

Bem-vindo à atividade de aprendizagem autônoma "Navegando na minha jornada de carreira", uma experiência transformadora projetada para capacitá-lo a assumir o controle do desenvolvimento da sua carreira. Ao longo desta atividade, os nossos objetivos são melhorar a sua compreensão do Quadro de Competências de Gestão de Carreira (CMS), incentivar a autorreflexão sobre as suas competências e aspirações e guiá-lo na elaboração de um plano de desenvolvimento de carreira personalizado.

Ao longo desta jornada, você mergulhará nos temas-chave do CMS Framework: Self, Strengths, Horizons e Networks. Ao fazer isso, obterá insights sobre os componentes essenciais que contribuem para uma gestão de carreira eficaz. O objetivo geral é equipá-lo com as ferramentas e conhecimentos necessários para progredir na sua carreira com confiança e propósito.

Estima-se que esta atividade de aprendizagem autônoma demore aproximadamente 3 horas a ser concluída. No entanto, a duração pode variar com base nas preferências individuais e na profundidade da reflexão. Recomenda-se alocar tempo dedicado para cada etapa, garantindo uma exploração abrangente das suas habilidades, forças, aspirações e capacidades de networking.

Introdução ao CMS Framework:

Comece esta exploração autoguiada aprofundando-se na Estrutura de Habilidades de Gestão de Carreira (CMS). Familiarize-se com os quatro temas-chave: Eu, Pontos Fortes, Horizontes e Redes. Reserve um tempo para entender como cada tema contribui para uma gestão de carreira eficaz e estabelece as bases para sua jornada personalizada.

Hiperligação: <https://www.skillsdevelopmentscotland.co.uk/what-we-do/scotlands-careers-services/career-management-skills-explained>

Refletindo sobre si:

Encontre um espaço silencioso e reflexivo para refletir sobre as suas habilidades, pontos fortes e conquistas. Considere as várias facetas que moldam a sua identidade dentro da sociedade. Anote os principais insights e realizações sobre quem você é, reconhecendo as suas dimensões pessoal e profissional.

Descobrir os seus pontos fortes:

Envolva-se em atividades, sejam elas avaliações online ou exercícios reflexivos, para descobrir e avaliar os seus pontos fortes. Tome nota dos pontos fortes que mais ressoam com você e contemple como eles podem ser aproveitados para impulsioná-lo no seu percurso profissional.

Ligação: <https://www.youtube.com/watch?v=bt9VdqvYDSc>

Explorar horizontes diversos:

Mergulhe em pesquisas abrangentes sobre vários planos de carreira. Explore plataformas online, relatórios do setor ou websites educacionais para aumentar a sua compreensão de oportunidades potenciais. Anote carreiras que se alinhem com os seus interesses e aspirações, vislumbrando os diversos horizontes disponíveis para você.

Recolha de informações de forma independente:

Desafie-se a procurar e avaliar criticamente de forma independente informações relacionadas com a carreira. Utilize uma mistura de fontes, como websites, livros ou cursos online para melhorar o seu conhecimento sobre o campo escolhido. Desenvolver a capacidade de recolher informação de forma autónoma.

Refletindo sobre a gestão da mudança:

Lembre-se de um caso específico em que os seus planos de carreira sofreram uma mudança significativa. Reflita sobre como você se adaptou à mudança, aprendeu com a experiência e administrou a transição. Anote as lições que você tirou ao passar por mudanças inesperadas na sua trajetória profissional.

Ligação: <https://www.youtube.com/watch?v=GSWGPTx24JY>

Planeamento criativo de carreira:

Participe de uma sessão de brainstorming solo para gerar ideias criativas e inovadoras para o desenvolvimento da sua carreira. Considere caminhos e abordagens não convencionais que se alinhem com os seus pontos fortes e aspirações exclusivos. Capte os seus pensamentos no papel, permitindo que a sua criatividade floresça.

Ligação: <https://www.youtube.com/watch?v=TRsrgy-gpZQ>

Avaliar as suas habilidades de networking:

Avalie as suas habilidades atuais de construção de redes usando os recursos ou dicas disponíveis. Identifique áreas de melhoria e descreva passos concretos para melhorar a sua capacidade de construir e manter redes profissionais. Considere como um networking eficaz pode contribuir para o seu percurso profissional.

Ligação: <https://www.youtube.com/watch?v=y0080zymOa8>

Tempo de reflexão solo:

Encontre tempo para reflexão pessoal. Contemple todo o processo, desde a autodescoberta até a visão de horizontes diversos. Documente os seus insights, desafios e quaisquer descobertas recém-descobertas sobre as suas aspirações de carreira. Esta reflexão pessoal é essencial para o seu crescimento contínuo.

Elaborar o seu plano personalizado:

Sintetize as suas reflexões e pesquisas num plano de desenvolvimento de carreira personalizado. Defina metas alcançáveis, delineie etapas específicas para a aprendizagem contínua e estabeleça marcos. Este plano torna-se um guia tangível para os seus futuros esforços profissionais, enraizado nas suas forças e aspirações autodescobertas.

Ligação: <https://www.youtube.com/watch?v=jVssNpBk37k>

Tarefa 3: Desenvolver a sua estratégia de envolvimento online

Bem-vindo à atividade de aprendizagem autónoma "Desenvolver a sua estratégia de envolvimento online", uma capacitadora concebida para o equipar com as competências e conhecimentos necessários para desenvolver estratégias online eficazes para envolver jovens adultos em atividades de gestão de carreira. Ao longo desta atividade, os nossos objetivos são melhorar a sua compreensão dos princípios de envolvimento online, fomentar a criatividade no desenvolvimento de campanhas e incentivar a reflexão sobre a sua prática profissional.

Ao longo desta jornada, você explorará várias estratégias online e de redes sociais, inspirando-se em exemplos e melhores práticas do mundo real. Ao aprofundar-se em tópicos como criação de conteúdo, segmentação de público e avaliação de campanhas, ganhará habilidades e conhecimentos práticos para projetar iniciativas online impactantes.

O objetivo geral é capacitá-lo a criar experiências online atraentes que ressoem com alunos jovens adultos e apoiem o seu percurso de gestão de carreira. Estima-se que esta atividade de aprendizagem autónoma demore aproximadamente 3 horas a ser concluída. No entanto, a duração pode variar com base nos níveis individuais de exploração e envolvimento. Recomenda-se alocar tempo dedicado para cada etapa, garantindo uma compreensão completa e aplicação das estratégias de engajamento online na sua prática educacional.

Revisão da sessão de brainstorming:

Reveja as ideias geradas durante a sessão de brainstorming a partir da formação em sala de aula. Refletir sobre as várias estratégias online e nas redes sociais debatidas e considerar o seu potencial para envolver jovens adultos em atividades de gestão de carreira.

Ligação: <https://www.youtube.com/watch?v=OJ2guxkhvKU>

Seleção da estratégia ou campanha online:

À medida que progride nesta atividade, reserve um momento para rever as várias estratégias online e ideias de campanha. Considere qual deles se destaca para si como o mais relevante e atraente para a sua situação. Pense se ele está alinhado com os seus objetivos, se é viável de implementar e tem o potencial de causar um impacto significativo no seu público-alvo. Ao ponderar cuidadosamente estes fatores, poderá escolher a estratégia ou campanha online que melhor se adequa às suas necessidades e objetivos.

Ligação: <https://www.voicesofyouth.org/engaging-online>

Ligação: <https://yerp.yacvic.org.au/be-heard/involve-young-people/using-social-media-to-involve-young-people>

Investigação e planeamento:

Realize pesquisas para explorar melhor a estratégia online ou a ideia de campanha escolhida. Identificar estudos de caso relevantes, melhores práticas e recursos que possam informar o desenvolvimento da estratégia. Desenvolver um plano detalhado para a implementação da estratégia, incluindo objetivos específicos, público-alvo, mensagens, criação de conteúdo e canais de distribuição.

Link para um vídeo inspirador do YouTube "Student Engagement Through a Different Lens": <https://www.youtube.com/watch?v=rbTyIVjogil>

Criação de conteúdo:

Crie conteúdo para a estratégia ou campanha online selecionada. Desenvolva publicações nas redes sociais, gráficos, vídeos ou outros materiais que serão utilizados para envolver os alunos jovens adultos. Certifique-se de que o conteúdo é informativo, envolvente e adaptado às preferências e interesses do público-alvo.

Link para um artigo "Como desenvolver uma estratégia de conteúdo em 7 etapas: um guia do início ao fim":

<https://blog.hubspot.com/marketing/content-marketing-plan>

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=iyJ4fN-Xh0k>

Execução e avaliação:

Lance a sua estratégia ou campanha online, monitorizando o seu progresso e eficácia ao longo do tempo. Colete dados sobre métricas-chave, como níveis de engajamento, alcance e feedback de alunos jovens adultos. Avaliar o sucesso da estratégia com base nas metas e objetivos pré-definidos, fazendo ajustes conforme necessário para otimizar o desempenho.

Reflexão:

Refletir sobre a experiência de desenvolvimento e implementação da estratégia ou campanha online. Considere o que funcionou bem e o que pode ser melhorado para iniciativas futuras. Documente informações, lições aprendidas e recomendações para referência futura.

Link para um artigo "A importância da reflexão no marketing digital": <https://inflowing.net/blog/the-importance-of-reflection-in-digital-marketing/>

Relatórios e partilha:

Prepare um breve relatório ou apresentação resumindo a estratégia, ou campanha online, incluindo as principais descobertas, sucessos, desafios e recomendações. Partilhe o relatório com colegas, supervisores ou colegas para disseminar aprendizagens e ideias da atividade de aprendizagem autónoma.

Comentários:

Procure obter feedback de colegas ou mentores sobre a estratégia, ou campanha online desenvolvida. Use-o para iterar e refinar a estratégia para implementações futuras.

Vídeo "Receber feedback: como pedir feedback": <https://www.youtube.com/watch?v=ihShcUlep2Y>

Conclusão:

Conclua a atividade de aprendizagem autónoma refletindo sobre a experiência global e o seu impacto no seu desenvolvimento profissional. Identificar quaisquer necessidades de aprendizagem adicionais ou áreas para exploração adicional relacionadas com estratégias de envolvimento online e atividades de gestão de carreira.

Anexos

Anexo I - Módulo 3 Questionário de Avaliação

26.03.24
2024

Estado de Carreira - Questionário de Avaliação do Módulo 3

Career Compass - Questionário de Avaliação do Módulo 3

Obrigado por participar do módulo "Introdução às habilidades de gerenciamento de carreira, apresentando aos educadores de adultos a Estrutura OMS essenciais, necessidades emergentes entre jovens adultos relacionadas ao gerenciamento de carreira, e como envolver esses jovens adultos por meio de casos online e sociais". Seu feedback é valioso para nós e nos ajudará a melhorar futuras iterações do programa. Por favor, reserve alguns minutos para preencher este questionário de forma honesta e ponderada.

*** Indica pergunta obrigatória.**

1. Seu nome: *
2. Estado: *
3. Gênero: *
4. Ocupação/Status de Estudante: *

Conteúdo do Módulo

Por favor, classifique os seguintes aspectos do módulo em uma escala de 1 a 5, onde 1 representa "Discordo totalmente" e 5 representa "Concordo totalmente".

<https://www.google.com/forms/d/1Cv3n3jgPPhu0dMh0u0Lc0k0Mh0d0M0d0g0d0j0d0>

26.03.24
2024

Estado de Carreira - Questionário de Avaliação do Módulo 3

5. Os tópicos abordados no módulo são relevantes? *

Marque apenas uma opção.

1 2 3 4 5 Concordo plenamente

Discordo totalmente

6. O conteúdo do módulo é claro e bem organizado? *

Marque apenas uma opção.

1 2 3 4 5 Concordo plenamente

Discordo totalmente

7. Os recursos fornecidos no módulo são úteis? *

Marque apenas uma opção.

1 2 3 4 5 Concordo plenamente

Discordo totalmente

8. Os recursos fornecidos no módulo são úteis? *

Marque apenas uma opção.

1 2 3 4 5 Concordo plenamente

Discordo totalmente

Resultados de aprendizagem

Indique até que ponto você acha que o módulo o ajudou a alcançar os seguintes resultados de aprendizagem:

<https://www.google.com/forms/d/1Cv3n3jgPPhu0dMh0u0Lc0k0Mh0d0M0d0g0d0j0d0>

26.03.24
2024

Estado de Carreira - Questionário de Avaliação do Módulo 3

9. Compreensão da estrutura do OMS? *

Marque apenas uma opção.

1 2 3 4 5 Completamente

De forma nenhuma

10. Compreensão das necessidades emergentes dos jovens adultos relacionados à gestão de carreira? *

Marque apenas uma opção.

1 2 3 4 5 Completamente

De forma nenhuma

11. Desenvolvimento de novas habilidades para criar estratégias online para envolver os jovens? *

Marque apenas uma opção.

1 2 3 4 5 Completamente

De forma nenhuma

Apresentação do módulo

Avalie os seguintes aspectos da entrega do módulo:

12. A eficácia do facilitador/formador? *

Marque apenas uma opção.

1 2 3 4 5 Excelente

Pobre

<https://www.google.com/forms/d/1Cv3n3jgPPhu0dMh0u0Lc0k0Mh0d0M0d0g0d0j0d0>

26.03.24
2024

Estado de Carreira - Questionário de Avaliação do Módulo 3

13. O ritmo e o nível de envolvimento das sessões? *

Marque apenas uma opção.

1 2 3 4 5 Muito rápido

Muito devagar

14. No geral, quão satisfeito está com o módulo? *

Marque apenas uma opção.

1 2 3 4 5 Muito satisfeito

Muito insatisfeito

Comentários adicionais

15. Partilhe quaisquer comentários ou sugestões adicionais para melhorar o módulo? *

Obrigado por dedicar o seu tempo para preencher este questionário. O seu feedback é nos de grande valor.

Este formulário é criado e gerenciado pelo Google.

Google Formulários

<https://www.google.com/forms/d/1Cv3n3jgPPhu0dMh0u0Lc0k0Mh0d0M0d0g0d0j0d0>

CAREER COMPASS



RIGHTNOW

STI analysis, evaluation and policy studies



INSTITUTE OF
DEVELOPMENT
N. CHARALAMBOUS



USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



Co-funded by
the European Union

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Número do projeto: 2022-1-IS01-KA220-ADU-000087196